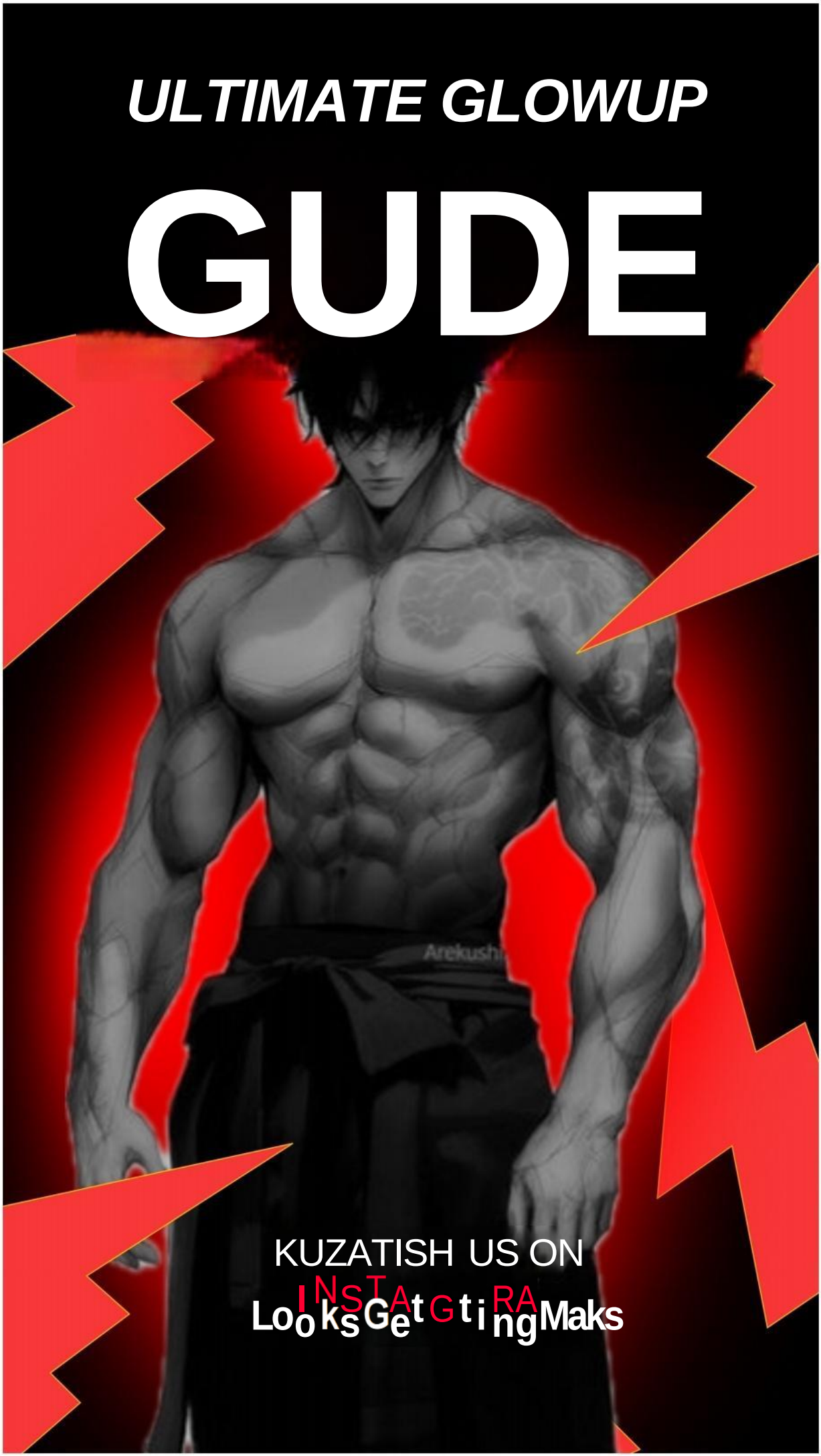
ULTIMATE GLOWUP

GUDE



KUZATISH US ON

INSTAGRAM

Looksgetgtingmaks

BODY

Shunchaki o'zingizga qarang birodar. Qarang t u davlat siz
qiz kattaroq erkakni xohlaydi ko'kraklar ularni.Oling ichida
shakl bering va o'zingizni yanada ko'proq ko'ring taqdim et
va
yaxshi hid.
Balki siz semiz emassiz va oriqsizdirsiz - har holda siz
gotta change.If you're fat,do a mild cut -aim to lose
0.25kg a week.If you're skinny lean bulk -be in a 100-200
ired makroslaringizni topish uchun kurashyapsizmi ?
“Bro what workout plan do I follow?”Download

boostcamp, siz turli xil dasturlarni topishingiz mumkin
kuch, mushak yoki ikkalasini qurish.
“Har doimgidek hidlanib ketadi uka Men qila olaman? o'zi
sifatli deodorant va tana yuvish vositalari, bu emas kerak bo
qimmat.Kaptar G REAT brendidir arzon va bo'ladi
bormisiz aqldan ozgandek mogging aqldan ozganmi? qilm
Xavotir, ularda antiperspirant deodorant ham bor
o'zingizga yaxshi fr agrance topish uchun?DO Faqat sotib
TikTok sizga nima yaxshi desa, do'koningizga boring va
aslida ularni hidlang
qarang qaysi siz aslida kabi. Hamma ega
boshqacha ta'mi lekin
ILTIMOS qiling emas ba'zi asosiy xushbo'y hid sotib ol
Ngutica sayohati
Odamlar tez-tez unut bu lekin uka... siz kerak uchun
olish g'amxo'rlik ning sizning mixlar. To'xta tishlash m
ikki soniya va yo'q bu emas jozibali uchun olish g'amx
ning ular tomonidan olish a mani davosi har hozir va
keyin. ta'minlash bu siz fayl m keyin kesish
ular uchun saqlab turish a tartibli qarang.

HAIR

1. Izchillikni o'rnating Sochni parvarish qilish Muntazam: a n
moslashtirilgan yumshoq, namlovchi shampun va konditsio
soch turi. Qo'llash bilan konditsioner issiqlik
himoya qilish, har haftada bir protein bilan davolash va a
off" haftalar davomida chuqur namlovchi davolash
n, kollagen va ipak kabi ingredientlar oqsillarga
zararni bartaraf etish va oldini olish sinishi l.
2. Qochish Issiqlik bilan uslublash: kabi amaliyotlarni minima
fen bilan quritish
va ular kabi issiq asboblardan foydalanish mumkin zarar h h
kesikula.
Agar siz kerak foydalanish issiqlik, har doim amal a issiqlik h
qiluvchi va
haroratni past darajada ushlab turing o'rtacha.
3. Ovqatlanish a Oziq moddalarga boy Parhez: Men qilingan
protein, shuning uchun a
muvozanatli ovqatlanish juda muhim .Oziq-ovqatlarni o'z ic
(especially biotin),minerals,and omega-3 fatty acids to
oladi boy vitaminlarda

5.Take Care of Your Scalp:Ahealthy scalp
4.Sochlaringizga moylardan foydalaning:Tabiiy yog'lar kabi k
argan, support healthy hair growth2.
yoki jojoba oziqlantirishi mumkin va sizni himoya qiling soch
qo'llash
porlashni qo'shish uchun uchlarigacha tejamkorlik bilan va
olish Split endsl

Rag'batlantiradi sog'lom sochlari massaj qilish sizning
bosh terisi uchun yaxshilash qon aylanish va olib tas
mahsulot shakllanishi
6. Ipak ustida uxlash yoki Saten Kichik harf: Bular
materiallar ishqalanish ionini kamaytiradi, oldini olad
sinishi va frizz.Plus, th ey're yumshoqroq yoqilgan siz
teri vositasi!.
7. Qoling yoqilgan Yuqori ning Sizning Salomatlik: Um
affects hair health.Manage stress,stay hydrated,
farovonlik

JAWLINE

Bu deb aytish mumkin ENG muhim
sochlardan keyin ham shunday qiling emas
qarang pastga ustiga
this.
STOP nafas olish orqali sizning og'iz.
Yo'q faqat qilmoq siz qarang kabi a it, sen
jag'ingizni buzish.U yerda hisoblanadi yo'q
r ekanligini ko'rsatadigan dalil yoki emas
miyovlash
uzoq muddatli ta'sirga ega -bu hisoblanadi h
ham YORQIYDI
kabi bu hisoblanadi yaxshi til turish, men
bo'ladi
jag'ingizni qiling qarang sezilarli darajada
yaxshiroq esa qilish agar siz qilmang bilish
nima miyovlash bu, bu qachon siz joy
sizning tilingiz da the tomi sizning og'iz
-agar bajarildi to'g'ri siz qilmaslik kerak bo
qodir uchun nafas ol orqali sizning og'iz.
Qilish sizning jag' kuchliroq va qarang
Ko'proq erkak.Invest ichida a QIYTIR
saqich, urg'u yoqilgan qattiq.Falim saqich
hisoblanadi
ajoyib variant kabi bu hisoblanadi bepul va k
ishlaydi
yaxshi, qaramay uning yomon ta'm bu arziy
Biroq, siz bor uchun bo'l bilan ehtiyot bo'lin
jag'ni mashq qilish kabi ba'zilari mahsulot
mumkin

SKIN

Teringizga qarang uka... akne har joyda, giperpigmentatsiya,
ajinlar.Siz qarang t haqida 50 yillar eski esa siz hali ham a o'smir.
Siz .. qilasiz EMAS bo'l mog'orlash yo'q bitta qarab li ke bu lil uka.
Birinchidan o'chirilgan siz kerak STOP artish sizning yuz bilan the bir
siz
artib oling sizning to'plar bilan.Yana bu, o'zgartirish sizning sochiqla
juftlik kunlar, siz emas a hayvon shunday STOP aktyorlik menga yo
ruxsat
o'zingiz uchun bor ASOSIY gigiena. Endi bu a qadam oldinga lekin
emas yetarli.Siz kerak uchun almashtiring y bizning yostiq jild uchun
bu
Ajoyib yordam beradi kamaytirish akne va bu ajoyib uchun sizning so
siz kerak uchun bo'l o'zgaruvchan the atlas kichik harf muntazam
Demak, sizda bajarildi the asoslar -nima mumkin siz qilmoq hozir?Oli
a
tozalovchi ko'ra uchun sizning teri turi - qilma bilish nima sizning teri
turi bu?Yuvish sizning yuz bilan suv ha va kuting atrofida 20 daqiqa
va his qilish sizning teri uchun tekshiring.The mumkin variantlari yo
normal va kombinatsiya - ular hammasi go'zal o'zini tushuntirish bun
mustasno uchun
kombinatsiya, qaysi anglatadi siz bor a o ily T zonasi va
quruq yonoqlar.Siz
mumkin ammo bor normal aralashmasi va yog'li yoki normal l va quruq
u holda davolash kabi agar u yog'li bo'lsa (qaysiligiga qarab bu hisob
uchun
ham quruq, ham yog'li &normal siyoh eylist yoki La Roche Posay ajoyib
kombinatsiya La Roche Posay juda yaxshi.Mahsulotlar jihatidan
Zarur bo'lgan narsalar - tozalovchi, namlovchi va quyoshdan himoyalov
La Roche Posay deb aytish mumkin YAXSHI br va.
Siz kerakli narsalarni qildingiz, lekin siz w chumoli uchun bo'l a rost mo
nima qilish kerak hozir?
Invest ichida a retinoid - afzal Tretinoin, the tozalash bo'lmaydi bo'l ya
lekin uzoq muddatli ta'sir ts qilish bunga arziydi Qorong'i bo'lsin dog
Invest sifatli Vitamin C sarumida.Davom etishni xohlaysiz namlang
sizning teringizni ko'rinishda qoldiradi
bir stakan suvdan ko'ra aniqroq. Ko'rinmaydigan yog'li ahh teriga ega uc

tuzatiladimi?

Niatsinamid sizning do'stingiz, bu sizning yog'ingizni sezilarli darajada k
mahsulot, shuning uchun teringizni qilish ko'p kamroq yog'li. Oddiy, L'or
&ko‘p Koreya terisini parvarish qilish brendlardir ajoyib

TESTOSTERONE

qizga turmushga chiqishni xohlaysizmi? kabi?
Agar bo'lsangiz sifatida bajargan Men hozirgacha a
sen yoqilgan
to'g'ri yo'l lekin ..u emas yo'q lezbiyan, seniki
ayollik ahh hech narsa bilan bewifing bo'lmaydi
testosteron sizni kamaytiradi ketdilar
orqali. Lekin u ham emas kech, qil siz istayman
buni o'zgartiringmi?
Kabi dedim avval siz tashlash kerak
o'sha changli shampunni onangni dan sotib olinga
mahalliy do'koningiz. Bularning barchasi katta bre
qo'yish
ularning tarkibidagi zaharli moddalar qaysi mahsul
full of endocrine disruptors which will not only
fry your hair but ALSO reduce your
testosteron, chunki ular ahamiyat bermaydilar haqi
Sochingiz sog'ligingiz. Xavotir olmang uka, men
buni o‘zgartirishga yordam berishi mumkin.Make alb
bor
sarmoya kiritish a ichida TABIY shampun mavjud
g'amxo'rlik qiladigan kishi tomonidan tuzilgan
SIZ va sochingiz haqida. The eng tabiiy
shampoo on the market right now is Based
Kuzov ishlari.
“ Sport zaliga borish
testosteronni oshiradi"noto'g'ri , bor
boshqa ko'plab usullar ca n harakat qilib ko'ring
First of all,
despite a lack of research in
qo'shimchalar, u hisoblanadi albatta
sinab ko'rishingiz mumkin bo'lgan narsa. Bir
misol ashwagandha, yana
kabi I dedi, bular bor emas bo'lgan
tadqiq qilingan yetarli uchun men uchun
natijalarni kafolatlaydi, lekin yo'q